

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	金	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ キャベツのナムル 卵の中華炒め	さつまいもご飯 牛乳 みそ汁 りんご 青じそ入りつくね 添え野菜 なすの揚げおろし煮		16	土			
2	土				17	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 カレー味のマカロニサラダ ヨーグルトレーズン
3	日				18	月	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め ほうれん草のごま和え すき昆布の煮物	ご飯 牛乳 みそ汁 キウイ にしん照り焼き いんげんのおかか和え 鶏肉のおろし煮	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ポテトのオープン焼き 切り干し大根の辛子マヨ和え ジョアブルーベリー
4	月			ご飯 わかめスープ ハンバーグ 人参グラッセ 添え野菜 卵サラダ	19	火	ご飯 味付けのり みそ汁 豚肉雪人参醤油焼き 添え野菜 たけのこ甘辛炒め	ご飯 牛乳 にらたまスープ マーボー豆腐 リャンバンサンサー りんご	ご飯 スープカレー 厚焼き卵 添え野菜 野菜入り肉団子 ヤーコンサラダ
5	火	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜のごま和え 肉と芋のみそ炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 梨 いわしみそ煮 キャベツの塩昆布和え メンマ炒め	ソースカツ丼 みそ汁 大根の炒め煮	20	水	ご飯 みそ汁 赤魚ごま味噌漬け焼き ねばねば昆布和え キャベツソテー	とんこつラーメン 牛乳 れんこんギョウザ パンプキンサラダ オレンジ	こうしめじ みそ汁 チーズメンチカツ 添え野菜 ぐる煮 あおもりプリン
6	水	ご飯 みそ汁 ほっけ昆布醤油焼き ピーナッツ和え もやしのカレー炒め	スパゲティミートソース 牛乳 いか団子スープ フルーツのヨーグルト和え	ご飯 中華風スープ 揚げ豆腐肉みそがけ 中華サラダ りんご	21	木	ご飯 みそ汁 小松菜の豆乳寄せ 白菜のお浸し カリフラワーカレー煮	ほたてご飯 牛乳 みそ汁 きくらげと卵炒め 白桃ポンチ	ご飯 梨 豆と白菜のスープ 和風ポークソテー 添え野菜 ケチャップスパ プロッコリーとコーンのサラダ
7	木	ご飯 納豆 みそ汁 野菜ミックス肉団子 添え野菜 ひじきの五目煮	《セレクト給食》 ご飯 キャベツ卵スープ ポトフ 添え野菜 牛乳 又は ジョアプレーン 牛乳 又は れんこんはさみ揚げ あんかけ 又は れんこんはさみ揚げ とと焼きチコ 又は とと焼きいちご 卵ふりかけ 又は たらこふりかけ	ご飯 野菜スープ 鮭チーズ焼き 添え野菜 パナナ サラダスパゲティ	22	金	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ ほうれん草ののり和え 豚肉と糸こんにの炒め物	食パン いちごジャム ジョアマスカット 野菜スープ 手作りグラタン 野菜サラダ	
8	金	ご飯 みそ汁 フィレオチキン いんげんのおかか和え キャベツ炒め	ナン 牛乳 野菜スープ ツナオムレツ トマト りんご 豆カレー		23	土			
9	土				24	日			ポークカレー 大根と海藻サラダ 黒糖ビーンズ りんご
10	日			ご飯 みそ汁 メンチカツ いんげんとコーンのソテー かぼちゃのそぼろあんかけ 味付けもずくめかぶ	25	月	ご飯 みそ汁 目玉焼き アーモンド和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 荻わかめスープ 酢豚 もやしとほうれん草のナムル パイ	しょうゆラーメン たこ焼き 添え野菜 トマト 焼き芋
11	月	ご飯 みそ汁 目玉焼き 小松菜の辛子と和え ふき炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ さんま甘露煮 白菜のお浸し 切り干し大根の含め煮	みそラーメン 肉ギョウザ ポテトサラダ プレーンヨーグルト	26	火	ご飯 みそ汁 さば塩焼き キャベツの昆布和え 五目きんぴら	ご飯 牛乳 いも煮 みそほうれん草入り厚焼き卵 添え野菜 りんご 大根の梅和え	ご飯 モロヘイヤと春雨スープ 鶏つくね 添え野菜 洋風おでん いちご杏仁
12	火	ご飯 みそ汁 たら塩麹カレー焼き なめたけ和え 肉野菜炒め	ご飯 牛乳 豆のスープ チーズハンバーグ 粉ふきいも りんご 温野菜サラダ	鶏そぼろ丼 みそ汁 野菜ののり酢和え みかんゼリー	27	水	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ チョレギサラダ メンマ炒め	カレーうどん 牛乳 いかなげつ 添え野菜 レモンヨーグルト	衣笠丼 根菜のごまみそ汁 プロッコリーの甘みそせ バナナ
13	水	ご飯 みそ汁 ウインナー アーモンド和え 大豆もやし炒め	山菜うどん 牛乳 かぼちゃコロケ キャベツとチキンサラダ バナナ	ご飯 どうもろこしのかき玉汁 ホイコーロー 春巻き カリフラワーの甘酢漬	28	木	ご飯 納豆 みそ汁 ハムソテー 添え野菜 チンゲン菜ソテー	ご飯 牛乳 オニオンスープ 照焼チキン トマト 根菜サラダ グレープフルーツ	ご飯 みそ汁 あじフライ 添え野菜 がんものそぼろあんかけ
14	木	ご飯 納豆 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 すまし汁 みそチキンカツ 添え野菜 オレンジ きんぴらごぼう	ご飯 ざりたんぼ汁 ぶり照り焼き わかめの酢みそ和え 茶碗蒸しのひき肉あんかけ	29	金	ご飯 みそ汁 フィレオチキン アスパラおかか和え ツナ野菜炒め	ピビンバ 牛乳 もずくスープ ポークシュウマイ りんご	
15	金	ご飯 みそ汁 ミートボール もやしのゆかり和え 中華炒め	ご飯 みそ汁 牛乳 こんにやくサラダ りんご		30	土			